



## ANGELA PAOLA ALESSANDRINI

<p><b>FILOSOFIA DELLA CUCINA</b></p> <p><b>Cucina circolare, salute, sostenibilità alimentare</b></p> <p><b>Lineamenti filosofici di una cucina circolare monistica e sostenibile</b></p>	<p><b>KOCHKUNST-PHILOSOPHIE</b></p> <p><b>Circular Cuisine, Gesundheit, Nachhaltigkeit von Lebensmitteln</b></p> <p><b>Philosophische Grundlinien einer monistischen und nachhaltigen Kreislaufküche</b></p>
<p>“SE CONTROLLI IL PETROLIO CONTROLLI LE NAZIONI. SE CONTROLLI GLI ALIMENTI CONTROLLI I POPOLI” (Henry Kissinger)</p> <p>Dal 1974 il tema alimentare è al centro del dibattito di tutto il mondo, ma non è ancora stata trovata una soluzione.</p> <p>“[...] Scarsità di denaro, scarsità di cibo. Il controllo della società attraverso la scarsità è un modello socio-economico-politico teorizzato proprio da Henry Kissinger. Questo implica che ci sarà sempre qualcuno interessato “SE” farci arrivare cibo, “COME” farcelo arrivare e soprattutto “QUANTO” cibo. È proprio attraverso la scarsità di una risorsa che è possibile esercitare il controllo sui popolo. In sintesi, oggi il nostro sistema è basato sulla scarsità. Scarsità di denaro, scarsità di cibo.</p>	<p>"WENN SIE DAS ÖL KONTROLLIEREN, KONTROLLIEREN SIE DIE NATIONEN. WENN SIE DIE ERNÄHRUNG KONTROLLIEREN, KONTROLLIEREN SIE DIE MENSCHEN" (Henry Kissinger)</p> <p>Seit 1974 steht das Thema Ernährung weltweit im Mittelpunkt der Diskussion.</p> <p>[...] "Knappheit an Geld, Knappheit an Nahrung. Die Steuerung der Gesellschaft durch Knappheit ist ein sozio-ökonomisch-politisches Modell, das von Henry Kissinger selbst theoretisiert wurde. Dies impliziert, dass es immer jemanden geben wird, der sich dafür interessiert, "OB" wir Nahrung bekommen, "WIE" wir sie bekommen und vor allem "WIE VIEL" Nahrung. Gerade durch die Knappheit einer Ressource ist es möglich, Kontrolle über Menschen auszuüben. Kurz gesagt, unser heutiges System basiert auf Knappheit. Knappheit an Geld,</p>

Nel 1974, su richiesta di Henry Kissinger, CIA e Dipartimento di Stato elaborarono il [National Security Memorandum 200](#). Un piano che prevedeva la cessazione di ogni aiuto alimentare americano ai paesi in via di sviluppo che non avessero adottato politiche di regolazione delle nascite, ritenute dagli Stati Uniti premesse per stabilità sociale e sviluppo sostenibile. Per questo è giusto affermare che la dimensione del cibo è stata largamente sottovalutata negli ultimi 20 anni. [...]"

(Fonte: articolo di A. Moia del 15 giugno 2017 pubblicato su Food & Wine) [\(1\)](#)

La cucina e la cucina circolare sono soltanto la punta di un iceberg che nasconde nella sua parte sommersa tutte le contraddizioni della nostra società nel suo rapporto con il cibo e con l'alimentazione. Queste contraddizioni stanno riportando il discorso sull'alimentazione al centro del dibattito anche nelle ricche società occidentali. Possiamo paragonare l'abbondante disponibilità e varietà di cibo a nostra disposizione, ad un cesto di mele belle, colorate, invitanti ma tra le quali se ne nascondono di avvelenate: la mela avvelenata della chimica in agricoltura, quella degli allevamenti intensivi; la mela avvelenata dell'industria alimentare e quella dello sfruttamento dei lavoratori del comparto agro-alimentare.

Knappheit an Nahrung.

Im Jahr 1974 erstellten die CIA und das Außenministerium auf Wunsch von Henry Kissinger das [National Security Memorandum 200](#). Ein Plan, der die Einstellung aller amerikanischen Nahrungsmittelhilfen für Entwicklungsländer vorsah, die keine Politik der Geburtenkontrolle betrieben, die von den Vereinigten Staaten als Voraussetzung für soziale Stabilität und nachhaltige Entwicklung angesehen wurde. Deshalb kann man mit Fug und Recht behaupten, dass die Dimension der Ernährung in den letzten 20 Jahren weitgehend unterschätzt wurde. [...]"

(Quelle: Artikel von A. Moia vom 15. Juni 2017 veröffentlicht in Food & Wine) [\(1\)](#)

Die Küche und die kreisförmige Küche sind nur die Spitze eines Eisbergs, der in seinem untergetauchten Teil all die Widersprüche unserer Gesellschaft in ihrem Verhältnis zum Essen und zur Ernährung verbirgt. Diese Widersprüche rücken den Diskurs über Lebensmittel auch in den wohlhabenden westlichen Gesellschaften wieder in den Mittelpunkt der Debatte. Wir können die reichliche Verfügbarkeit und Vielfalt von Lebensmitteln, die uns zur Verfügung stehen, mit einem Korb schöner, bunter, einladender Äpfel vergleichen, unter denen sich jedoch einige vergiftete verbergen: der vergiftete Apfel der Chemie in der Landwirtschaft, der vergiftete Apfel der intensiven Landwirtschaft; der vergiftete Apfel der Lebensmittelindustrie und

Parlare seriamente di cucina circolare presuppone una presa di coscienza di tutto ciò che ruota intorno al nostro modo di alimentarci.

Responsabilizzarci sul cibo che mangiamo è lo sforzo necessario per permettere al concetto di cucina circolare di prendere piede e non cadere nella fossa comune delle tante mode alimentari del nostro tempo.

Se fosse davvero la nostra grande occasione per migliorare la nostra vita e quella del nostro pianeta, voi la cogliereste o no?

### **Sapiens...dagli alberi alla savana**

Per disegnare un quadro chiaro, dobbiamo necessariamente partire dal fondo del nostro iceberg: tornare al tempo dei nostri antenati, quando si sono differenziati dai primati per intraprendere un percorso unico in tutto il mondo animale.

Tutto è cominciato con il controllo del fuoco e la consapevolezza delle potenzialità che tale controllo poteva avere. I primi uomini hanno potuto pian piano migliorare la propria alimentazione dal punto di vista nutrizionale grazie alla cottura e introdurre in tal modo alimenti che prima erano esclusi dalla loro dieta.

Possiamo affermare che grazie al controllo del fuoco, i primi ominidi hanno

der Ausbeutung der Arbeiter im Agrar- und Ernährungssektor.

Ernsthaft über zirkuläres Kochen zu sprechen, setzt ein Bewusstsein für alles voraus, was sich um unsere Art zu essen dreht.

Verantwortung für die Lebensmittel zu übernehmen, die wir essen, ist die Anstrengung, die nötig ist, damit das Konzept der Kreislaufküche Fuß fassen kann und nicht in das Massengrab der vielen Lebensmittelmoden unserer Zeit fällt.

Wenn das wirklich unsere große Chance wäre, unser Leben und das unseres Planeten zu verbessern, würden Sie sie nutzen oder nicht?

### **Sapiens...von den Bäumen in die Savanne**

Um ein klares Bild zu zeichnen, müssen wir notwendigerweise am Fuß des Eisbergs beginnen: zurückgehen in die Zeit unserer Vorfahren, als sie sich von den Primaten unterschieden, um einen in der gesamten Tierwelt einzigartigen Weg einzuschlagen.

Alles begann mit der Beherrschung des Feuers und dem Bewusstsein für das Potenzial, das eine solche Beherrschung haben könnte. Die ersten Männer konnten dank des Kochens ihre Ernährung allmählich ernährungsphysiologisch verbessern und so Lebensmittel einführen, die zuvor von ihrem Speiseplan ausgeschlossen waren.

Wir können bestätigen, dass die ersten Hominiden dank der Kontrolle des

definitivamente lasciato le chiome degli alberi (alimentazione prevalentemente costituita da frutta e germogli) per stabilirsi nella savana (alimentazione ancora costituita da frutti ma arricchita da radici, tuberi, uova, bacche, semi). Il controllo del fuoco ha consentito loro di difendersi meglio dai pericoli della savana (animali feroci in primo luogo) ma gli ha anche permesso di utilizzare nuove fonti di cibo che senza l'ausilio della cottura, non poteva in altro modo essere consumato. Attraverso alcune fasi ben definite, il passaggio dal cibo crudo a quello cotto ha reso possibile lo sviluppo della società umana.

### **Liberazione dalla lunga digestione**

Le fonti di cibo dei mammiferi terrestri sono essenzialmente di origine vegetale e di origine animale.

I vegetali sono una fonte abbondante e di facile reperibilità, ma di contro sono scarsamente nutrienti e difficili da digerire. Gli erbivori, infatti, trascorrono la gran parte del tempo a nutrirsi e a digerire questa enorme quantità di cibo. Per queste ragioni, l'apparato digerente degli erbivori è caratterizzato da stomaci molto capienti e intestini particolarmente lunghi che permettono, grazie al transito molto lento, la fermentazione delle fibre vegetali e quindi l'assimilazione degli elementi nutritivi.

La fonte alimentare dei carnivori è appunto la carne, in larga parte fornita dagli erbivori, una fonte molto più ric-

Feuers endgültig das Kronendach der Bäume verließen (ihre Ernährung bestand hauptsächlich aus Früchten und Sprossen), um sich in der Savanne niederzulassen (ihre Ernährung bestand immer noch aus Früchten, wurde aber durch Wurzeln, Knollen, Eier, Beeren und Samen bereichert). Die Beherrschung des Feuers erlaubte es ihnen, sich besser gegen die Gefahren der Savanne (in erster Linie wilde Tiere) zu verteidigen, erlaubte ihnen aber auch, neue Nahrungsquellen zu nutzen, die ohne die Hilfe des Kochens nicht verzehrt werden konnten. Der Übergang von der rohen zur gekochten Nahrung ermöglichte über einige wohldefinierte Stufen die Entwicklung der menschlichen Gesellschaft.

### **Freiheit von langer Verdauung**

Die Nahrungsquellen der terrestrischen Säugetiere sind im Wesentlichen pflanzlicher und tierischer Herkunft.

Gemüse ist eine reichhaltige und leicht verfügbare Quelle, aber auf der anderen Seite sind sie wenig nahrhaft und schwer verdaulich. Die Pflanzenfresser verbringen nämlich die meiste Zeit damit, diese enorme Menge an Nahrung zu sich zu nehmen und zu verdauen. Aus diesen Gründen ist das Verdauungssystem der Pflanzenfresser durch sehr große Mägen und besonders lange Därme gekennzeichnet, die dank des sehr langsamen Transits die Fermentierung der Pflanzenfasern und damit die Assimilation der Nahrungsbestandteile ermöglichen.

Die Nahrungsquelle der Fleischfresser ist eben das Fleisch, das größtenteils

ca e più nutriente ma meno facilmente reperibile e anch'essa di difficile digestione.

Sia i carnivori che gli erbivori infatti spendono la maggior parte delle loro giornate a procacciarsi prima e digerire poi il loro cibo.

Grazie al controllo del fuoco e alla conseguente cottura dei cibi crudi, i primi uomini hanno così trasformato cibi difficili da digerire in alimenti di facile e breve digestione, differenziandosi così da tutti gli altri animali.

### **Cibo più nutriente e più vario**

Oltre la facile digeribilità, la cottura dei cibi ha permesso ai sapiens di arricchire la loro dieta con alimenti (erbe, radici, tuberi e semi) che da crudi non potevano essere consumati. Una dieta così ampia e di facile digestione, ha fornito ai primi uomini un maggiore apporto di energia e nutrienti, e gli ha permesso di utilizzare diversamente il tempo che prima era impiegato nella ricerca del cibo.

### **Le basi per lo sviluppo della società**

Maggiore disponibilità di cibo, migliore qualità dello stesso e la conseguente liberazione di tempo, sono i tre elementi che hanno consentito ai sapiens di fondare le basi per lo sviluppo di una struttura sociale più complessa. Prima di tutto, la differenziazione dei ruoli tra i due sessi. Se da un lato la

von Pflanzenfressern geliefert wird, eine viel reichhaltigere und nahrhaftere Quelle, die aber weniger leicht verfügbar und außerdem schwer zu verdauen ist.

Sowohl die Fleischfresser als auch die Pflanzenfresser verbringen in der Tat den größten Teil ihres Tages damit, ihre Nahrung erst zu beschaffen und dann zu verdauen.

Durch die Beherrschung des Feuers und das konsequente Kochen von Rohkost verwandelte der frühe Mensch also schwer verdauliche Nahrung in leicht und kurz verdauliche und unterschied sich damit von allen anderen Tieren.

### **Nährstoffreichere und abwechslungsreichere Lebensmittel**

Neben der leichten Verdaulichkeit erlaubte das Kochen von Nahrungsmitteln den Sapiens, ihre Ernährung mit Nahrungsmitteln (Kräutern, Wurzeln, Knollen und Samen) anzureichern, die nicht roh gegessen werden konnten. Eine solch breite und leicht verdauliche Nahrung versorgte die frühen Menschen mit mehr Energie und Nährstoffen und erlaubte ihnen, die Zeit, die zuvor mit der Nahrungssuche verbracht wurde, anders zu nutzen.

### **Die Basis für die Entwicklung der Gesellschaft**

Größere Verfügbarkeit von Nahrung, bessere Qualität derselben und die daraus resultierende Freisetzung von Zeit sind die drei Elemente, die es dem Sapiens ermöglichten, die Grundlagen

cottura degli alimenti ha il grande pregio di renderli più facilmente digeribili, dall'altro necessita dell'impiego di una certa quantità di tempo per essere realizzata, oltre che di un certo grado di competenza. In queste prime società di cacciatori e raccoglitori i due ruoli erano attribuiti rispettivamente ai maschi (più grossi, forti e muscolosi) e alle femmine (spesso limitate dalle gravidanze e dai figli).

I primi potevano così allontanarsi per le attività di caccia e le seconde invece svolgere l'attività di raccoglitrici nei pressi dei villaggi e dedicarsi contemporaneamente alla cura dei figli e alla cottura del cibo. (2)

### **Alimentazione e concetto di 'sano'**

Nelle nostre società occidentali la parola **cibo** è sempre più spesso associata alla parola **dieta** e sempre più di rado a quella di **alimentazione**. Questi termini contengono due significati ben distinti:

-il termine **alimentazione** indica esclusivamente o prevalentemente la scelta, la preparazione e l'assunzione dei cibi. In fisiologia esso assume un significato più estensivo, tale da prendere in considerazione tutte le trasformazioni fisiche, chimiche e fisico-chimiche che gli alimenti subiscono nell'interno del tubo digerente. Intesa in questo senso va considerata come il primo momento della nutrizione, ossia di quella

für die Entwicklung einer komplexeren sozialen Struktur zu legen. Zunächst einmal die Rollendifferenzierung zwischen den beiden Geschlechtern. Wenn das Kochen von Speisen einerseits den großen Vorteil hat, dass es die Verdauung erleichtert, so erfordert es andererseits einen gewissen Zeitaufwand sowie ein gewisses Maß an Geschicklichkeit bei der Durchführung. In diesen frühen Gesellschaften von Jägern und Sammlern wurden die beiden Rollen jeweils den Männern (größer, stärker und muskulöser) und den Frauen (oft eingeschränkt durch Schwangerschaften und Kinder) zugeschrieben.

Erstere konnten so zur Jagd abwandern, letztere konnten als Sammler in der Nähe der Dörfer arbeiten und sich gleichzeitig der Kinderbetreuung und der Essenzubereitung widmen. (2)

### **Lebensmittel und das Konzept der 'Gesundheit'**

In unseren westlichen Gesellschaften wird das Wort **Essen** immer häufiger mit dem Wort **Diät** und immer seltener mit dem Wort **Alimentation** in Verbindung gebracht. Diese Begriffe enthalten zwei unterschiedliche Bedeutungen:

- Der Begriff **Alimentation (Ernährung)** bezeichnet ausschließlich oder überwiegend die Auswahl, Zubereitung und Aufnahme von Lebensmitteln. In der Physiologie nimmt er eine umfassendere Bedeutung an, wie z. B. die Berücksichtigung aller physikalischen, chemischen und physiko-

complessa serie di fenomeni biochimici che condizionano la vita, lo stato di salute e l'omeostasi, e che consentono agli organismi viventi di conservarsi, differenziarsi, moltiplicarsi, adattarsi alle variazioni ambientali, di lottare contro le influenze sfavorevoli, gli agenti morbigeni. (3)

- Il termine **dieta** (dal greco *δίαιτα*, 'modo di vivere') ha assunto col tempo un duplice significato, in quanto può indicare l'insieme dei nutrienti ingeriti liberamente dall'uomo o da un gruppo etnico, per soddisfare il bisogno alimentare (per es. dieta mediterranea) e in tal caso riecheggia l'originario concetto di 'stile di vita'; oppure può richiamarsi, nel linguaggio corrente, al concetto di limitazione alimentare, in riferimento soprattutto al totale calorico (dieta dimagrante) o comunque alla proibizione di consumare particolari alimenti. Dal punto di vista socioculturale, l'adozione, per libera scelta personale dovuta a motivazioni di carattere fisico estetico o etico filosofico, di un particolare regime dietetico (inteso in senso più o meno ampio), segna tuttora, in molti casi, una precisa presa di posizione volta a sottolineare, oppure a negare, la propria adesione ai modelli dominanti. (4)

## Alimentazione e nutrizione

chimischen Umwandlungen, die die Nahrung im Verdauungstrakt durchläuft. In diesem Sinne verstanden, sollte sie als das erste Moment der Ernährung betrachtet werden, d.h. jener komplexen Reihe von biochemischen Phänomenen, die das Leben, den Gesundheitszustand und die Homöostase bedingen und die es den lebenden Organismen ermöglichen, sich zu erhalten, zu differenzieren, zu vermehren, sich an Umweltschwankungen anzupassen und gegen ungünstige Einflüsse, die krankmachenden Agenzien, zu kämpfen. (3)

- Der Begriff **Diät** (aus dem Griechischen *δίαιτα*, 'Lebensweise') hat im Laufe der Zeit eine doppelte Bedeutung angenommen, da er die Menge an Nährstoffen bezeichnen kann, die der Mensch oder eine ethnische Gruppe frei zu sich nimmt, um das Bedürfnis nach Nahrung zu befriedigen (z. B. die Mittelmeardiät) und in diesem Fall den ursprünglichen Begriff "Lebensweise" wiedergibt; oder er kann sich im heutigen Sprachgebrauch auf das Konzept der Nahrungsbeschränkung beziehen, das sich vor allem auf die Gesamtkalorienmenge (Schlankheitsdiät) oder in jedem Fall auf das Verbot des Verzehrs bestimmter Nahrungsmittel bezieht. Aus soziokultureller Sicht stellt die Annahme eines bestimmten Ernährungsregimes (verstanden in einem mehr oder weniger weiten Sinne) als Ergebnis einer freien persönlichen Entscheidung aufgrund von körperlichen, ästhetischen oder ethisch-philosophischen Gründen in vielen Fällen immer noch eine präzise Haltung dar, die darauf abzielt, die eigene Zugehörigkeit zu dominanten Model-

Risulta ben chiaro a questo punto il diverso valore che si attribuisce allo specifico atto di mangiare.

Se percepiamo l'atto di mangiare come quello di alimentarci gli attribuiamo un valore fondamentale per il nostro benessere, di conseguenza tutte le azioni ad esso collegate saranno improntate al porre una maggiore cura nella scelta degli alimenti, nella loro preparazione e nel tempo che decidiamo di dedicare ad essa.

Pre/Occuparci quotidianamente della nostra alimentazione equivale al prendersi cura del nostro benessere fisico più di quanto possa giovare un week end in un centro estetico oppure una seduta dal parrucchiere; allo stesso modo, come vedremo in seguito, avremo notevoli benefici anche dal punto di vista psicologico

L'alimentazione è quindi il primo atto della nutrizione. Nutrirsi vuol dire fornire al nostro organismo, attraverso l'assunzione degli alimenti, tutti quegli elementi necessari al suo corretto funzionamento e quindi a svolgere le funzioni vitali, tra le quali riconosciamo come principali:

- **la funzione energetica**, principalmente assolta dai carboidrati o zuccheri, fornisce agli organismi animali l'energia necessaria per svolgere tutte le funzioni vitali. Quelle

len zu unterstreichen oder zu verleugnen. (4)

## **Lebensmittel und Ernährung**

An dieser Stelle wird der unterschiedliche Wert deutlich, der dem spezifischen Akt des Essens zugeschrieben wird.

Wenn wir den Akt des Essens als den der Selbsternährung wahrnehmen, schreiben wir ihm einen grundlegenden Wert für unser Wohlbefinden zu, folglich werden alle damit verbundenen Handlungen von größerer Sorgfalt bei der Auswahl der Lebensmittel, bei ihrer Zubereitung und bei der Zeit, die wir dafür aufwenden wollen, geprägt sein.

Wenn wir uns täglich um unsere Ernährung kümmern, ist das gleichbedeutend damit, dass wir uns mehr um unser körperliches Wohlbefinden kümmern als ein Wochenende in einem Schönheitszentrum oder eine Sitzung beim Friseur; auf die gleiche Weise werden wir, wie wir später sehen werden, auch aus psychologischer Sicht erhebliche Vorteile haben.

Essen ist also der erste Akt der Ernährung. Ernährung bedeutet, dass wir unserem Körper durch die Aufnahme von Nahrung all jene Elemente zuführen, die für sein ordnungsgemäßes Funktionieren notwendig sind, um die lebenswichtigen Funktionen auszuführen, von denen wir die wichtigsten erkennen:

- **die energetische Funktion**, die hauptsächlich von Kohlenhydra-

volontarie quindi camminare, studiare, ballare e quelle involontarie come respirare, digerire, far funzionare gli organi interni.

- **La funzione plastica**, assolta in larga parte glucidi o proteine è quella funzione che permette agli organismi animali di costruire tutti i tessuti che costituiscono i loro corpi. Possiamo paragonare le proteine a dei mattoncini che opportunamente assemblati costruiscono un muro e quando questo viene danneggiato in qualche sua parte si preoccupano di sostituire tale parte con nuovi mattoncini.
- **La funzione termoregolatrice** è quella che ha il compito di controllare la temperatura corporea e di adattarla sia alla temperatura esterna sia a specifiche necessità dell'organismo, come ad esempio la febbre. I principali attori di questa funzione sono i lipidi o grassi e l'acqua.

La funzione energetica, cioè fornire al nostro organismo l'energia necessaria per svolgere le sue attività è il parametro che nelle società occidentali più caratterizza il discorso intorno all'alimentazione. A partire dai primi del Novecento le società occidentali hanno dovuto affrontare il grande problema della malnutrizione causata in particolare dalla scarsità di alimenti dovuta alle guerre. Per rispondere in

ten oder Zuckern ausgeübt wird, versorgt tierische Organismen mit der Energie, die zur Ausführung aller Lebensfunktionen notwendig ist. Freiwillige Funktionen wie Gehen, Lernen, Tanzen und unwillkürliche Funktionen wie Atmung, Verdauung und die Funktion der inneren Organe.

- **Die plastische Funktion**, die größtenteils von Gluciden oder Proteinen ausgeführt wird, ist die Funktion, die es tierischen Organismen ermöglicht, alle Gewebe aufzubauen, aus denen ihr Körper besteht. Wir können Proteine mit Ziegelsteinen vergleichen, die richtig zusammengesetzt eine Mauer bilden und wenn diese in einem ihrer Teile beschädigt ist, sorgen sie dafür, dass dieser Teil durch neue Ziegelsteine ersetzt wird.
- **Die thermoregulatorische Funktion** ist diejenige, die die Aufgabe hat, die Körpertemperatur zu kontrollieren und sie sowohl an die Außentemperatur als auch an spezifische Bedürfnisse des Organismus, wie z. B. Fieber, anzupassen. Die Hauptakteure dieser Funktion sind Lipide oder Fette und Wasser.

Die Energiefunktion, d.h. die Versorgung unseres Organismus mit der Energie, die er für seine Aktivitäten benötigt, ist der Parameter, der in den westlichen Gesellschaften den Diskurs über Ernährung am meisten prägt. Seit Beginn des 20. Jahrhunderts sind die

modo adeguato a questo problema ci si è concentrati sulla quantità di energia necessaria ad un organismo per essere in salute il cosiddetto **fabbisogno energetico** e sulla quantità di energia fornita dai vari alimenti e per convenzione chiamata la **kcal** chilocaloria. Questa impostazione è stata la base su cui si è poi sviluppata l'industria alimentare.

**Da qui il grande fraintendimento del nostro tempo: fornire energia all'organismo umano come fondamento prevalente di una corretta alimentazione.**

Questo provoca due ordini di problemi.

- Incentrare la discussione principalmente sull'apporto energetico confina il discorso dell'alimentazione ad un mero conteggio di calorie senza tener conto della qualità di ciò che assumiamo né in termini di differenza tra alimenti, né in termini di valori nutritivi forniti dagli stessi. Questo è esattamente l'approccio sul quale l'industria alimentare si è sviluppata, consapevole delle carenze, ma disinteressata a risolvere il problema e aiutata dalla pubblicità nell'orientare le scelte alimentari. Un esempio in tal senso sono tutte quelle pubblicità che ci propongono "cibi con ..." o "cibi senza...".

westlichen Gesellschaften mit dem großen Problem der Unterernährung konfrontiert, das insbesondere durch die Verknappung von Nahrungsmitteln aufgrund von Kriegen verursacht wird. Um diesem Problem angemessen zu begegnen, hat man sich auf die Energiemenge konzentriert, die ein Organismus benötigt, um gesund zu sein, den so genannten **Energiebedarf**, und auf die Energiemenge, die von verschiedenen Nahrungsmitteln geliefert wird, konventionell **kcal** pro Kilokalorie genannt. Dieser Ansatz war die Basis, auf der sich die Lebensmittelindustrie entwickelte.

**Daher das große Missverständnis unserer Zeit: die Versorgung des menschlichen Organismus mit Energie als die vorherrschende Grundlage der richtigen Ernährung.**

Dies führt zu Problemen zweierlei Art.

- Die Fokussierung der Diskussion in erster Linie auf die Energiezufuhr beschränkt die Diskussion über Ernährung auf das bloße Zählen von Kalorien, ohne die Qualität dessen, was wir konsumieren, zu berücksichtigen, sei es in Bezug auf die Unterschiede zwischen den Lebensmitteln oder in Bezug auf die von ihnen gelieferten Nährwerte. Das ist genau der Ansatz, auf dem sich die Lebensmittelindustrie entwickelt hat. Sie sind sich der Mängel bewusst, aber nicht daran interessiert, das Problem zu lösen, und werden von der Werbung bei der Aus-

-In secondo luogo pensare la nutrizione principalmente in termini di maggiore o minore apporto calorico tende a sottovalutare le altre funzioni e conduce ad una dieta povera degli elementi ad esse indispensabili. La prova di quanto detto è il sempre più frequente ricorso ad integratori sintetici (vitamine, calcio, sali minerali, concentrazioni di microrganismi intestinali) incentivato dalla pubblicità che rende accettabile ed inevitabile la carenza degli stessi negli alimenti.

Un esempio è rappresentato dagli Omega 3. Tutti gli integratori a base di omega 3 vengono realizzati utilizzando il **krill antartico**. Questa pratica sta privando la fauna locale della sua fonte di alimentazione con conseguenti squilibri negli ecosistemi antartici. L'assurdità è che una fonte ricchissima di omega 3 sono le erbe spontanee contro le quali l'agricoltura tradizionale scatena una guerra chimica totale.

Con il termine krill (termine di origine norvegese) si indicano diverse specie di creature marine invertebrate. Questi piccoli crostacei, che vivono in tutti gli oceani del mondo, con particolare concentrazione nelle acque fredde e polari, sono importanti organismi che compongono lo zooplancton, cibo primario di balene, mante, squali

wahl der Lebensmittel unterstützt. Ein Beispiel in diesem Sinne sind all jene Werbungen, die "Lebensmittel mit ..." oder "Lebensmittel ohne ..." anpreisen.

- Zweitens neigt das Denken über Ernährung hauptsächlich in Bezug auf mehr oder weniger Kalorienzufuhr dazu, andere Funktionen zu unterschätzen und führt zu einer Ernährung, die arm an essentiellen Elementen ist. Der Beweis dafür ist die immer häufigere Verwendung von synthetischen Nahrungsergänzungsmitteln (Vitamine, Kalzium, Mineralsalze, Konzentrationen von Darmmikroorganismen), die durch die Werbung gefördert werden und deren Fehlen in der Nahrung akzeptabel und unvermeidlich machen.

Ein Beispiel ist Omega 3. Alle Omega-3-Nahrungsergänzungsmittel werden aus **antarktischem Krill** hergestellt. Diese Praxis beraubt die einheimische Tierwelt ihrer Nahrungsquelle und führt zu einem Ungleichgewicht im antarktischen Ökosystem. Das Absurde daran ist, dass eine sehr reiche Quelle für Omega 3 wilde Gräser sind, gegen die die traditionelle Landwirtschaft einen totalen chemischen Krieg führt.

Der Begriff Krill (ein Begriff norwegischen Ursprungs) wird verwendet, um verschiedene Arten von wirbellosen Meerestieren zu bezeichnen. Diese kleinen Krebstiere, die in allen Ozea-

balena, pesce azzurro e uccelli acquatici.

### **La nuova funzione: nutrire il microbiota intestinale**

Il microbiota è quell'insieme di batteri, virus, funghi, che ci aiutano a vivere. E' una popolazione molto variegata, numerosissima e in molti casi ancora sconosciuta. Esistono vari tipi di microbiota: quello cutaneo, quello del cavo orale, quello intestinale.

Questo insieme di organismi, che viene ormai considerato un vero e proprio organo, venne studiato per la prima volta intorno agli anni '90 del secolo scorso in seguito ad un'interessante ricerca del [Dott Weston A. Price](#).

Il dottor Price condusse studi in numerose località del pianeta e rilevò come diverse popolazioni seppur isolate geograficamente e con regimi alimentari apparentemente squilibrati vivevano invece in buona salute e al riparo dalle più frequenti malattie. Il fattore comune a queste popolazioni era un'alimentazione basata esclusivamente sui cibi naturali, del luogo, soggetti a pochissime trasformazioni e carenti di zuccheri raffinati.

Ulteriori studi condotti sugli aborigeni australiani, mostrarono come le gravi malattie cui erano soggetti anche in

nen der Welt leben, mit einer besonderen Konzentration in kalten und polaren Gewässern, sind wichtige Organismen, die das Zooplankton bilden, die Hauptnahrung von Walen, Mantarochen, Walhaien, Blaufischen und Wasservögeln.

### **Die neue Funktion: die Darm-mikrobiota ernähren**

Die Mikrobiota ist die Sammlung von Bakterien, Viren und Pilzen, die uns beim Leben helfen. Es ist eine sehr vielfältige Bevölkerung, sehr zahlreich und in vielen Fällen noch unbekannt. Es gibt verschiedene Arten von Mikrobiota: Haut, Mundhöhle und Darm.

Diese Gruppe von Organismen, die heute als echter Organismus betrachtet wird, wurde zum ersten Mal in den 90er Jahren des letzten Jahrhunderts nach einer interessanten Forschung von [Dott Weston A. Price](#) untersucht.

Dr. Price führte Studien an zahlreichen Orten auf dem Planeten durch und fand heraus, dass verschiedene Populationen, obwohl geographisch isoliert und mit scheinbar unausgewogener Ernährung, in guter Gesundheit lebten und vor den häufigsten Krankheiten geschützt waren. Der gemeinsame Faktor für diese Populationen war eine Ernährung, die ausschließlich auf natürlichen, lokalen Lebensmitteln basierte, die nur wenig verarbeitet wurden und keinen raffinierten Zucker enthielten.

giovane età regredivano in brevissimo tempo non appena essi erano liberi di tornare a vivere e ad alimentarsi secondo i metodi tradizionali. Tutti gli studi condussero alle stesse conclusioni.

**Il microbiota delle diverse popolazioni umane si è evoluto e adattato, fin dalle prime migrazioni dei sapiens, in base alle disponibilità alimentari del luogo colonizzato. Nel corso del tempo si sono selezionate le colonie di batteri più adatte in base alle disponibilità alimentari a prescindere che prevalessero vegetali, animali, abbondanza o carenza di grassi.**

### **Eurbiosi e Disbiosi**

A partire dal 2006, grazie alle tecniche di sequenziamento del DNA sempre più sofisticate e potenti, gli scienziati iniziarono a decodificare il genoma batterico del nostro microbiota intestinale. Questa decodifica fornì la prova scientifica del ruolo svolto dal microbiota intestinale nei processi digestivi, nelle varie funzioni metaboliche e nel sostenere il sistema immunitario.

L'approfondimento degli studi sul genoma del microbiota rivelò che ogni individuo ha un suo microbiota specifico ereditato per oltre il 70% dalla madre al momento della nascita.

È emerso inoltre come una distri-

Weitere Studien, die an australischen Aborigines durchgeführt wurden, zeigten, dass sich die schweren Krankheiten, denen sie schon in jungen Jahren ausgesetzt waren, in kürzester Zeit zurückbildeten, sobald sie wieder nach traditionellen Methoden leben und essen durften. Alle Studien führten zu den gleichen Schlussfolgerungen.

**Die Mikrobiota der verschiedenen menschlichen Populationen hat sich seit den ersten Sapiens-Migrationen entwickelt und angepasst, je nach Nahrungsverfügbarkeit des besiedelten Ortes. Im Laufe der Zeit wurden die am besten geeigneten Bakterienkolonien auf der Grundlage der Nahrungsverfügbarkeit ausgewählt, unabhängig davon, ob Gemüse, Tiere oder Fettüberfluss oder -mangel herrschten.**

### **Eubiose und Dysbiose**

Ab 2006 begannen Wissenschaftler dank immer ausgefeilterer und leistungsfähigerer DNA-Sequenzierungstechniken, das bakterielle Genom unserer Darmmikrobiota zu entschlüsseln. Diese Entschlüsselung lieferte den wissenschaftlichen Nachweis, welche Rolle die Darmmikrobiota bei Verdauungsprozessen, verschiedenen Stoffwechselfunktionen und bei der Unterstützung des Immunsystems spielt.

Weitere Untersuchungen des Genoms der Mikrobiota ergaben, dass jedes Individuum seine eigene spezifische Mikrobiota hat, die zu mehr als 70 % von der Mutter bei der Geburt vererbt

buzione e un bilanciamento di famiglie batteriche siano comuni a tutti gli individui sani, questa condizione di equilibrio viene chiamata eubiosi.

Allo stesso modo il microbiota delle persone malate si presenta impoverito e scarsamente diversificato con prevalenza di famiglie patogene. Questa condizione di squilibrio viene chiamata disbiosi. (5)

Oggi è stato ampiamente confermato come lo stato di disbiosi non sia semplicemente un sintomo di malattia bensì esso stesso causa di malattie a carico degli altri organi, di infiammazioni, di disturbi del sonno e dell'umore fino ad essere associato a numerose forme di depressione. Il microbiota infatti comunica, attraverso le sostanze chimiche che produce (tra le quali anche alcuni ormoni) direttamente con il cervello e con tutti gli altri organi.

### **Dal cibo primitivo a quello processato: il microbiota non ha tempo per adattarsi**

Gli studi sulle abitudini alimentari degli aborigeni australiani hanno dimostrato come il microbiota impieghi centinaia di anni a selezionarsi in base a un dato regime alimentare e quando quest'ultimo viene repentinamente modificato il microbiota non è in grado di adattarsi con la stessa velocità.

I nativi australiani, ancora ai primi del

wird.

Es zeigte sich auch, dass eine Verteilung und ein Gleichgewicht der Bakterienfamilien allen gesunden Individuen gemeinsam ist, dieser Zustand des Gleichgewichts wird Eubiose genannt.

In ähnlicher Weise ist die Mikrobiota kranker Menschen verarmt und schlecht diversifiziert mit einer Prävalenz von pathogenen Familien. Dieser Zustand des Ungleichgewichts wird als Dysbiose bezeichnet. (5)

Heute ist weitgehend bestätigt, dass die Dysbiose nicht nur ein Krankheits-symptom ist, sondern die Ursache für Erkrankungen anderer Organe, Entzündungen, Schlaf- und Stimmungsstörungen ist und sogar mit zahlreichen Formen der Depression in Verbindung gebracht wird. Die Mikrobiota kommuniziert in der Tat, durch die von ihr produzierten Chemikalien (einschließlich einiger Hormone) direkt mit dem Gehirn und allen anderen Organen.

### **Von primitiven zu verarbeiteten Lebensmitteln: Die Mikrobiota hat keine Zeit, sich anzupassen**

Studien über die Essgewohnheiten der australischen Aborigines haben gezeigt, dass die Mikrobiota Hunderte von Jahren braucht, um sich entsprechend einer gegebenen Ernährung zu selektieren, und wenn die Ernährung plötzlich geändert wird, ist die Mikrobiota nicht in der Lage, sich mit

900, erano una popolazione con una dieta pressoché primitiva. Non avendo ancora effettuato il passaggio da cacciatori-raccoglitori a coltivatori-allevatori l'evoluzione del loro microbiota si era fermata alla preistoria.

Costretti ad abbandonare la vita nomade e ad adeguarsi agli stili di vita occidentali (alimentazione compresa) hanno cominciato a sviluppare le malattie metaboliche tipiche del mondo industrializzato però già in giovanissima età. Questa tendenza ha continuato a ripresentarsi anche nelle generazioni successive, quelle nate cioè con stili di vita occidentale mettendo in rilievo come la causa delle gravi malattie metaboliche cui erano soggetti era da attribuire all'impossibilità del microbiota di adattarsi ad un'alimentazione industriale.

### **Perché questi studi riguardano direttamente anche le società occidentali?**

Nelle società occidentali l'incidenza delle malattie metaboliche è aumentata nel corso ultimi 50 anni. Ad esse si associano sempre diverse forme di disbiosi. Anche in questo caso determinante è il cambiamento del regime alimentare.

L'industria alimentare ci sta portando verso la rapida transizione da **alimenti industriali** (che già di per sé rappresentano un fattore di stress per il microbiota) ad **alimenti processati**.

der gleichen Geschwindigkeit anzupassen.

Die australischen Ureinwohner waren noch in den frühen 1900er Jahren eine Bevölkerung mit einer fast primitiven Ernährung. Da sie den Übergang von Jägern/Sammlern zu Ackerbauern/Züchtern noch nicht vollzogen hatten, war die Evolution ihrer Mikrobiota in prähistorischer Zeit stehen geblieben.

Gezwungen, das Nomadenleben aufzugeben und sich dem westlichen Lebensstil (einschließlich der Ernährung) anzupassen, begannen sie schon in jungen Jahren, die für die industrialisierte Welt typischen Stoffwechselerkrankungen zu entwickeln. Diese Tendenz setzte sich auch in den nachfolgenden Generationen, die mit einem westlichen Lebensstil geboren wurden, fort und verdeutlicht, dass die Ursache für die schweren Stoffwechselerkrankungen, denen sie ausgesetzt waren, auf die Unfähigkeit der Mikrobiota zurückzuführen ist, sich an eine industrielle Ernährung anzupassen.

### **Warum betreffen diese Studien direkt die westlichen Gesellschaften?**

In den westlichen Gesellschaften hat die Inzidenz von Stoffwechselerkrankungen in den letzten 50 Jahren zugenommen. Sie sind immer mit verschiedenen Formen der Dysbiose verbunden. Auch in diesem Fall ist die Ernährungsumstellung entscheidend. Die Lebensmittelindustrie führt uns zu einem schnellen Übergang von **industriellen Lebensmitteln** (die bereits

Quando parliamo di produzioni industriali degli alimenti facciamo riferimento a tutta la filiera a partire dalla coltivazione o dall'allevamento sino ai prodotti che troviamo nei supermercati.

Il nuovo modello di produzione agricola che a partire dagli anni '70 si è consolidato sulle coltivazioni intensive e sull'utilizzo della chimica tende ad impoverire i terreni intervenendo sui cicli biologici dell'azoto, del fosforo, del carbonio.

Il risultato sono alimenti vegetali altrettanto poveri di nutrienti ( negli ultimi 50 anni si è perso dal 60 all'80% del contenuto di sali minerali e vitamine). Nello stesso periodo la presenza dei residui chimici è aumentata non solamente negli alimenti ma anche nei terreni e nelle acque.

I vegetali prodotti in questo modo perdono la capacità di difendersi in modo naturale dai parassiti. La naturale capacità difensiva dei vegetali si esprime prevalentemente con la produzione di sostanze chimiche, una delle più note è l'acido acetilsalicilico (il composto base dell'aspirina).

Vegetali non più in grado di sintetizzare queste sostanze, fondamentali per nutrire il microbiota, inevitabilmente non sono più in grado trasferirle a noi attraverso l'alimentazione.

La carenza di questi elementi provoca

einen Stressfaktor für die Mikrobiota darstellen) zu **verarbeiteten Lebensmitteln**.

Wenn wir von industrieller Lebensmittelproduktion sprechen, meinen wir die gesamte Lieferkette vom Anbau oder der Züchtung bis zu den Produkten, die wir im Supermarkt finden.

Das neue landwirtschaftliche Produktionsmodell, das seit den 70er Jahren auf intensivem Anbau und dem Einsatz von Chemikalien basiert, neigt dazu, den Boden zu verarmen, indem es in die biologischen Kreisläufe von Stickstoff, Phosphor und Kohlenstoff eingreift.

Das Ergebnis sind pflanzliche Lebensmittel, die ebenso nährstoffarm sind (in den letzten 50 Jahren haben wir 60 bis 80 % ihres Mineralsalz- und Vitamingehalts verloren). Im gleichen Zeitraum hat das Vorkommen von chemischen Rückständen nicht nur in Lebensmitteln, sondern auch in Boden und Wasser zugenommen.

Auf diese Weise produziertes Gemüse verliert seine natürliche Fähigkeit, sich gegen Parasiten zu wehren. Die natürliche Abwehrkraft der Pflanzen äußert sich vor allem durch die Produktion von chemischen Substanzen, eine der bekanntesten ist Acetylsalicylsäure (die Grundverbindung von Aspirin).

Pflanzen, die nicht mehr in der Lage sind, diese für die Ernährung der Mikrobiota essenziellen Stoffe zu synthetisieren, sind zwangsläufig auch nicht mehr in der Lage, sie über die Nahrung an uns weiterzugeben.

lo squilibrio del microbioma e lo stato di disbiosi. (6)

Un esempio su tutti il binomio 'grano-glifosato' (7)

**“Circolarità fa rima con qualità, efficienza e sostenibilità, che sono anche le tre caratteristiche di un qualunque processo economico sano.”** (Igles Corelli) (9)

**La cucina circolare come risposta ai problemi legati all'alimentazione umana, ai problemi etici e a quelli ambientali**

All'interno del discorso sulla sostenibilità ambientale dei cicli economici il concetto di cucina circolare vuole portare il suo contributo pratico e promuovere un approccio all'alimentazione adeguato ai problemi che la società umana si trova ad affrontare in questa fase.

L'alimentazione e tutti i processi produttivi applicati alla produzione degli alimenti sono uno dei cicli economici più importanti per l'economia mondiale. Non solo l'agricoltura o l'allevamento quindi ma farmaceutica, chimica, i settori del trasporto e della logistica, la grande distribuzione, la salute. Dal punto di vista ambientale l'impatto che la produzione e la commercializzazione di alimenti ha è molto maggiore di quanto effettivamente riusciamo a percepire.

La cucina circolare si propone come

Der Mangel an diesen Elementen verursacht ein Ungleichgewicht im Mikrobiom und einen Zustand der Dysbiose. (6)

Ein Beispiel von allen ist die Kombination ‚Weizen-Glyphosat‘. (7)

**"Circularity" reimt sich mit Qualität, Effizienz und Nachhaltigkeit, das sind auch die drei Merkmale eines jeden gesunden Wirtschaftsprozesses.** (Igles Corelli) (9)

**Circular Cuisine als Antwort auf Probleme im Zusammenhang mit der menschlichen Ernährung, ethischen und ökologischen Fragen**

Innerhalb des Diskurses über die ökologische Nachhaltigkeit von Wirtschaftskreisläufen will das Konzept der zirkulären Küche seinen praktischen Beitrag leisten und eine Herangehensweise an Lebensmittel fördern, die den Problemen angemessen ist, mit denen die menschliche Gesellschaft in dieser Phase konfrontiert ist.

Nahrungsmittel und alle zur Nahrungsmittelproduktion angewandten Produktionsprozesse sind einer der wichtigsten Wirtschaftskreisläufe für die Weltwirtschaft. Also nicht nur Landwirtschaft oder Züchtung, sondern auch Pharmazie, Chemie, Transport und Logistik, Großverteilung und Gesundheit. Aus ökologischer Sicht ist der Einfluss, den die Produktion und Vermarktung von Lebensmitteln hat, viel größer, als wir tatsächlich wahr-

possibile risposta ai problemi fin qui analizzati ma ci chiede un'assunzione di consapevolezza, ci spinge a pretendere risposte su come il nostro cibo viene prodotto. Ci chiede di investire tempo per occuparci di ciò che mangiamo.

I principi sui quali si basa per definire la buona qualità dei prodotti alimentari sono quelli della **sovranità alimentare** che mette in relazione le buone pratiche agricole, il rispetto dei diritti, la qualità dei prodotti attraverso la territorialità e la stagionalità degli stessi. (10)

**DISPONIBILITÀ DI TEMPO E DENARO SONO IL PUNTO DI FRATTURA DELLE SOCIETÀ OCCIDENTALI E RICHIEDONO UNA DECISA E AMPIA DISCUSSIONE FILOSOFICA E SOCIOLOGICA**

### **Temi etici**

La produzione agricola di stampo industriale oltre a provocare squilibri all'ecosistema porta con sé problemi di natura etica che coinvolgono i contadini e i lavoratori rurali.

Temi come il diritto al libero utilizzo e libero scambio dei semi, l'accaparramento dei terreni agricoli, lo sfruttamento delle risorse idriche, lo sfruttamento della manodopera, il caporalato e il patriarcato, il diritto alla salute messo a repentaglio dallo spargimento massiccio di composti

nehmen.

Die zirkuläre Küche wird als eine mögliche Antwort auf die bisher analysierten Probleme vorgeschlagen, aber sie fordert uns auf, bewusst zu werden, sie drängt uns, Antworten darauf zu verlangen, wie unsere Lebensmittel produziert werden. Es fordert uns auf, Zeit zu investieren, um darauf zu achten, was wir essen.

Die Prinzipien, auf denen die Definition von qualitativ hochwertigen Lebensmitteln beruht, sind die der **Ernährungssouveränität**, die gute landwirtschaftliche Praktiken, die Achtung von Rechten, Produktqualität durch Territorialität und Saisonalität miteinander verbindet. (10)

**VERFÜGBARKEIT VON ZEIT UND GELD SIND DER BRUCHPUNKT WESTLICHER GESELLSCHAFTEN UND ERFORDERN EINE ENTSCHIEDENE UND WEITREICHENDE PHILOSOPHISCHE UND SOZIOLOGISCHE DISKUSSION**

### **Ethische Themen**

Die industrielle landwirtschaftliche Produktion verursacht nicht nur Ungleichgewichte im Ökosystem, sondern bringt auch Probleme ethischer Natur mit sich, die Landwirte und Landarbeiter betreffen.

Themen wie das Recht auf freie Nutzung und freien Austausch von Saatgut, die Hortung von landwirtschaftlichen Flächen, die Ausbeutung von

chimici, sono al centro della [DICHIAZIONE ONU SUI DIRITTI DEI CONTADINI E DEI LAVORATORI RURALI](#) in parte non votata e in parte non recepita da paesi come USA, Canada, Israele, Australia e tutti quelli Europei.

Temi etici riguardano anche l'allevamento industriale dove gli animali, a causa delle condizioni di vita e di igiene, sono più fragili a rischio malattie, sono privati del diritto ad una vita dignitosa. Gli allevamenti intensivi sono inoltre al centro del dibattito circa l'inquinamento ambientale e sull'uso massiccio degli antibiotici. Allo stesso modo si dovrebbero inserire nel dibattito i temi che riguardano l'agricoltura industriale.

Temi etici riguardano gli **OGM** (Organismi Geneticamente Modificati) e le **NBT** (New Breeding Techniques).

A differenza di quanto si voglia far credere infatti, gli interventi sul genoma vegetale sono nel 99% dei casi volti a rendere le sementi adattate e resistenti ai prodotti chimici che verranno poi impiegati nelle varie fasi di produzione. . Essi riguardano infatti principalmente cereali, mais, soia e colza, tutti principalmente destinati alla produzione di mangimi per gli allevamenti intensivi; solo una piccolissima parte riguarda i cosiddetti semi performanti, quelli cioè che danno origine a specie vegetali in grado di resistere meglio a condizioni avverse, essere più produttivi o

Wasserressourcen, die Ausbeutung von Arbeitskräften, Kapitalismus und Patriarchat, das Recht auf Gesundheit, die durch die massive Versprühung von chemischen Verbindungen gefährdet ist, stehen im Mittelpunkt der [UN-Erklärung über die Rechte der Bauern und Landarbeiter](#), die von Ländern wie den USA, Kanada, Israel, Australien und allen europäischen Ländern teilweise nicht abgestimmt und teilweise nicht umgesetzt wurde.

Ethische Fragen betreffen auch die industrielle Zucht, bei der die Tiere anfälliger und krankheitsgefährdeter sind und ihnen aufgrund der Lebensbedingungen und der Hygiene das Recht auf ein würdiges Leben vorenthalten wird. Die Intensivtierhaltung steht auch im Mittelpunkt der Diskussion um Umweltverschmutzung und den massiven Einsatz von Antibiotika. In ähnlicher Weise sollten Fragen der industriellen Landwirtschaft in die Debatte einbezogen werden.

Zu den ethischen Fragen gehören **GMOs** (Genetisch veränderte Organismen) und **NBTs** (Neue Züchtungstechniken).

Im Gegensatz zu dem, was man uns glauben machen will, zielen 99% der Eingriffe in das Pflanzengenom darauf ab, das Saatgut angepasst und resistent gegen die Chemikalien zu machen, die in den verschiedenen Produktionsstufen eingesetzt werden. . Tatsächlich betreffen sie vor allem Getreide, Mais, Soja und Raps, die alle hauptsächlich für die Produktion von Futtermitteln für die Intensivtierhaltung bestimmt sind; nur ein sehr kleiner Teil betrifft

maggiormente accattivanti esteticamente.

I semi performanti sono però coperti da copyright. Proprietà quindi delle grandi multinazionali che li cedono in una specifica forma di comodato d'uso alle aziende produttrici. Le quali acquistano l'utilizzo ma non la proprietà del seme. Di fatto con l'obbligo di acquistare nuovi semi ad ogni semina. (8)

## **TEMI ETICI DI CARATTERE SOCIALE**

Il fattore costo degli alimenti e il fattore tempo da dedicare alla preparazione del cibo domestico richiedono una riflessione rispetto al punto di frattura che i metodi di produzione alimentari stanno introducendo nelle nostre società occidentali.

Se da una parte **un'élite** di privilegiati può garantirsi l'accesso ad una alimentazione sana e adeguata, dall'altra, la maggioranza della società ne viene preclusa.

L'abbondanza di prodotti scarsamente nutrienti e solo apparentemente a basso costo, nasconde elevati costi sociali sia in termini di salute umana che in termini di impatto ambientale e ci nega la giusta percezione del problema.

**Uscire dalla trappola della sovralimentazione e utilizzare la**

sogennantes Leistungssaatgut, d.h. solche, aus denen Pflanzenarten hervorgehen, die widrigen Bedingungen besser widerstehen können, produktiver oder ästhetisch ansprechender sind.

Performance Seeds sind jedoch durch das Urheberrecht geschützt. Sie sind daher Eigentum der großen multinationalen Konzerne, die sie den produzierenden Unternehmen in einer bestimmten Form zur Nutzung überlassen. Sie kaufen die Nutzung, aber nicht das Eigentum an dem Saatgut. Vielmehr sind sie verpflichtet, bei jeder Aussaat neues Saatgut zu kaufen. (8)

## **ETHISCHE FRAGEN SOZIALER NATUR**

Der Kostenfaktor von Lebensmitteln und der Zeitfaktor, der mit der Zubereitung von häuslichen Lebensmitteln verbunden ist, erfordern ein Nachdenken über den Bruch, den die Methoden der Lebensmittelproduktion in unsere westlichen Gesellschaften bringen.

Während sich eine **elitäre Gruppe** von Privilegierten den Zugang zu gesunder und ausreichender Nahrung sichern kann, ist die Mehrheit der Gesellschaft davon ausgeschlossen.

Die Fülle an nährstoffarmen und nur scheinbar kostengünstigen Produkten verdeckt hohe soziale Kosten sowohl in Bezug auf die menschliche Gesundheit als auch auf die Umweltbelastung und verwehrt uns die richtige Wahr-

## tecnologia

Riguardo la questione del costo elevato la cucina circolare propone una doppia soluzione. Nell'ultimo decennio le tecnologie inizialmente destinate al settore Ho.Re.Ca. (Hotel Ristoranti Catering) si stanno modificando per essere utilizzabili anche in campo familiare ([mixer](#), [roner](#), [essiccatoi](#), [planetarie/impastatrici](#)) senza aver nulla invidiare a quelle professionali ma con dimensioni ridotte e costi accessibilissimi.

L'introduzione delle nuove attrezzature sta rendendo possibile il concetto di "zero sprechi" delle materie prime di alta qualità. Pensare di utilizzare un ortaggio, un pesce, una carne, un frutto nella loro totalità, al 100% senza sprecare nulla compenserebbe quel surplus di prezzo da pagare al momento dell'acquisto inoltre alimenti ricchi di tutti i nutrienti costituiscono la via migliore per preservare una buona salute con notevole risparmio di farmaci o integratori alimentari.

Questo risparmio si manifesta sia a livello del singolo cittadino che a livello più ampio nella società.

Un'alimentazione qualitativamente ricca e sana, è in grado di fornire gli elementi necessari con quantità di cibi inferiori e innesca una catena virtuosa nel risparmio delle risorse, nella minore produzione dei rifiuti e delle

nehmung des Problems.

## Das Verlassen der Falle der Überfütterung und das Nutzen der Technik

Was das Problem der hohen Kosten angeht, so bietet die Rundküche eine doppelte Lösung. In den letzten zehn Jahren haben sich die Technologien, die ursprünglich für den Ho.Re.Ca.-Sektor (Hotel-Restaurants-Catering) bestimmt waren, dahingehend verändert, dass sie auch im familiären Bereich einsetzbar sind (Mischer, Roner, Trockner, Planeten-/Mischmaschinen), ohne dass man sie um die professionellen Maschinen beneiden muss, aber mit reduzierten Abmessungen und sehr erschwinglichen Kosten.

Die Einführung neuer Anlagen ermöglicht das Konzept des "Null-Abfalls" von hochwertigen Rohstoffen. Der Gedanke, ein Gemüse, einen Fisch, ein Fleisch, eine Frucht in ihrer Gesamtheit zu verwenden, 100% ohne etwas zu verschwenden, würde den Mehrpreis, den man beim Kauf zahlen muss, kompensieren. Darüber hinaus sind Lebensmittel, die reich an allen Nährstoffen sind, der beste Weg, um eine gute Gesundheit zu erhalten, mit erheblichen Einsparungen an Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln.

Diese Ersparnis manifestiert sich sowohl auf der Ebene des einzelnen Bürgers als auch auf einer breiteren Ebene in der Gesellschaft.

Eine qualitativ reichhaltige und gesunde Ernährung ist in der Lage, die not-

emissioni di inquinanti dovute al trasporto. Una popolazione più sana ha un impatto minore sui costi della sanità pubblica.

Una maggiore attenzione alla qualità e alla preparazione del cibo ci pone la necessità di riorganizzare i tempi delle nostre vite occidentali, capire l'importanza di una sana alimentazione per il nostro benessere, avere la volontà e la possibilità di dedicargli tempo.

Di contro l'aver delegato la responsabilità di ciò che mangiamo all'industria ci sta rendendo schiavi delle sue priorità e consumatori inconsapevoli dei danni che essa provoca agli altri esseri viventi - umani, animali, vegetali - al nostro pianeta e in ultima analisi del nostro stesso futuro.

### **Un percorso di letture che abbraccia gli anni dalla nascita della prima industria alimentare ai giorni nostri**

#### **THE JUNGLE di UPTON SINCLAIR (1906)**

Un libro sulla nascita dell'industria della carne, pubblicato nel 1906 racconta in modo realistico e doloroso la vita degli operai e la morte degli animali nei macelli della nascente industria alimentare nella città di Chicago.

A questa vera e propria catena di

wendigen Elemente mit weniger Lebensmitteln bereitzustellen und löst eine Tugendkette in der Einsparung von Ressourcen, weniger Abfallproduktion und Schadstoffemissionen durch den Transport aus. Eine gesündere Bevölkerung hat einen geringeren Einfluss auf die öffentlichen Gesundheitskosten.

Eine größere Aufmerksamkeit für die Qualität und Zubereitung von Lebensmitteln macht es notwendig, dass wir die Zeiten unseres westlichen Lebens neu organisieren, dass wir die Bedeutung einer gesunden Ernährung für unser Wohlbefinden verstehen, dass wir den Willen und die Möglichkeit haben, ihr Zeit zu widmen.

Auf der anderen Seite macht uns die Tatsache, dass wir die Verantwortung für das, was wir essen, an die Industrie delegiert haben, zu Sklaven ihrer Prioritäten und zu Konsumenten, die sich des Schadens nicht bewusst sind, den sie anderen Lebewesen - Menschen, Tieren, Pflanzen -, unserem Planeten und letztlich unserer eigenen Zukunft zufügt.

#### **Eine Lesereise von der Entstehung der ersten Lebensmittelindustrie bis in die Gegenwart**

#### **THE JUNGLE von UPTON SINCLAIR (1906)**

Ein Buch über die Geburt der Fleischindustrie, das 1906 veröffentlicht wurde, erzählt auf realistische und schmerzhaft Weise das Leben der Arbeiter und den Tod der Tiere in den Schlachthäusern der aufkommenden

smontaggio delle carcasse animali si ispirò H. Ford per la sua prima catena di montaggio automobilistica, la Linea T.

**UNA PAGA DA FAME di BARBARA EHRENREICH (2002)**

Quasi 100 anni dopo l'uscita di THE JUNGLE viene pubblicato questo libro che racconta come nonostante le lotte sociali del 900 la vita delle classi povere statunitensi, in particolare donne, è ancora segnata da marginalità e cibo spazzatura.

**COOKED di MICHAEL POLLAN (miniserie NETFLIX)**

Nel 2016 M. Pollan autorevole giornalista del NY TIMES affronta di nuovo il tema del cibo e dell'industria alimentare trasferendo le sue conoscenze da scrittore in questa miniserie di 4 episodi: FUOCO, ARIA, TERRA, ACQUA, mostrandoci come tutte le contraddizioni intorno all'alimentazione e all'industria alimentare non sono state risolte anzi ove possibile aumentate.

Lebensmittelindustrie in der Stadt Chicago.

H. Ford ließ sich von dieser veritablen Kette der Tierkadaverzerlegung für sein erstes Automobil-Fließband, die T-Line, inspirieren.

**EIN WERT FÜR DEN HUNGER von BARBARA EHRENREICH (2002)**

Fast 100 Jahre nach der Veröffentlichung von THE JUNGLE erscheint dieses Buch, das erzählt, wie trotz der sozialen Kämpfe der 1900er Jahre das Leben der amerikanischen armen Schichten, insbesondere der Frauen, immer noch von Marginalität und Junk Food geprägt ist.

**COOKED von MICHAEL POLLAN (NETFLIX-Miniserie)**

Im Jahr 2016 hat M. Der einflussreiche NY TIMES-Journalist Pollan nimmt sich des Themas Lebensmittel und der Lebensmittelindustrie an und überträgt sein schriftstellerisches Wissen erneut in diese 4-teilige Miniserie: FEUER, LUFT, ERDE, WASSER zeigt uns, wie all die Widersprüche rund um Lebensmittel und die Lebensmittelindustrie nicht aufgelöst, sondern wenn möglich sogar noch verstärkt wurden.

--	--